

## COME CURARE IL MAL DI TESTA

Swami Kriyananda



**A**lcune posizioni yoga sono benefiche per determinati tipi di mal di testa. I seni nasali, per esempio, che spesso sono una causa di mal di testa, possono, in alcuni casi, trarre grande beneficio da *Sirshasana*, la posizione sulla Testa. Il mal di testa provocato da impurità nel sangue può essere superato attraverso la respirazione yogica profonda, sentendo l'aria che sale in alto vicino al cervello, rinfrescandolo. Anche *Sitali Pranayama*, insegnato in questa lezione, può rivelarsi utile in questi casi. Numerose forme di mal di testa sono dovute alla pressione sui nervi del collo. Un aggiustamento chiropratico può in alcuni casi essere indicato, ma una varietà di posizioni yoga può servire allo stesso scopo. Quelle specificatamente consigliate sono: *Halasana* (la posizione dell'Aratro); *Sarvangasana* (la posizione della Candela); *Bhujangasana* (la posizione del Cobra); *Chakrasana* (la posizione della Ruota); *Matsyasana* (la posizione del Pesce); *Supta-Vajrasana* (la posizione Stabile supina) e *Balasana* (la posizione del Bambino). Può essere d'aiuto, per stimolare l'energia nel cervello, dare dei colpetti su tutto il cuoio capelluto con le nocche delle dita, attirando mentalmente l'energia dal midollo allungato. Puoi anche massaggiare velocemente il cuoio capelluto, risvegliando l'energia nelle cellule mentre affermi: «*O figli miei, svegliatevi!*».

Gli yogi affermano che i capelli lunghi attirano più energia verso il cervello. Essi descrivono il corpo come un albero capovolto, nel quale la spina dorsale è il tronco, il sistema nervoso i rami e i capelli le radici. Ecco perché molti yogi portano i capelli lunghi. Quando ero in India, ho fatto crescere i capelli fino a metà della schiena. Mi sono reso conto che con i capelli lunghi ero meno soggetto al mal di testa di quanto lo fossi in precedenza.

Ci sono punti di pressione sul cranio che si possono percepire, in modo soggettivo, ai lati della testa, sulla fronte e sulla parte posteriore del cranio. Ai lati, questi punti sono situati circa due centimetri e mezzo al di sopra delle orecchie. Sulla fronte, il punto di pressione è nel centro. Nella parte posteriore, esso è circa due centimetri e mezzo al di sopra della cavità alla base del cranio. Se riesci ad aiutare qualcuno a individuare questi punti sulla tua testa e a premere su di essi con la base dei palmi (o con le dita), ciò potrà esserti di giovamento nel superare alcune forme di mal di testa. La persona dovrebbe sentire, mentre preme, che sta spingendo il dolore verso l'alto e attraverso la sommità della testa, facendolo fuoriuscire dal corpo.

A volte, nella meditazione, il praticante di yoga percepisce una pressione spiacevole nel cervello. Potrebbe essere avvertita solo nel punto fra le sopracciglia oppure estendersi a tutto il cervello. Se la pressione è nel punto fra le sopracciglia, è probabilmente dovuta alla tendenza a "pensare" con il corpo. Noterai come alcune persone aggrottino le sopracciglia quando si concentrano. Allo stesso modo, alcune persone hanno la tendenza a creare tensioni fisiche durante la meditazione, sia aggrottando effettivamente le sopracciglia sia spingendo l'energia con una certa tensione mentale verso il punto fra le sopracciglia. Molte forme di mal di testa sono in effetti provocate dalla tensione dovuta a questa tendenza a "pensare" con il corpo, e possono essere superate con un consapevole rilassamento mentale. Il pensiero è molto più chiaro quando la mente è rilassata, piuttosto che quando è tesa. Anziché dirigere l'energia con la forza nel punto fra le sopracciglia durante la meditazione, senti semplicemente che tutti i tuoi pensieri e le tue percezioni traggono origine da quel punto, oppure riconducili ripetutamente a quel punto. *L'essere assorti, e non tesi, deve essere la nota dominante dello sforzo meditativo.* Bisogna tuttavia aggiungere che una sensazione di pressione nel punto fra le sopracciglia non è sempre necessariamente negativa. A volte deriva semplicemente dall'aver concentrato la propria energia in quel punto, senza tensione, e può persino aiutare a concentrarsi lì in modo ancora più profondo.

Talvolta la sensazione di pressione può estendersi all'intero cervello. In simili casi, la tensione potrebbe non essere l'unica causa. Potrebbe infatti dipendere dal leggere troppo, dallo svolgere un lavoro intellettuale o perfino dal praticare la meditazione senza un adeguato esercizio fisico. Anche un'eccessiva dissipazione sessuale o troppi pensieri rivolti in quella direzione sono una causa comune. I rimedi comprendono alcune delle pratiche che ho presentato in precedenza, in particolar modo la respirazione lenta e profonda. Un eccellente esercizio di respirazione per questa particolare difficoltà è quello di stare in piedi all'aperto, se possibile rivolti verso il vento. Pratica il doppio respiro: inspira prima brevemente e poi a lungo dal naso, quindi espira prima brevemente e poi a lungo attraverso la bocca e il naso. Mentre inspiri porta le mani al petto, mentre espiri estendi le braccia allungandole completamente di fronte a te con i palmi rivolti in basso. Riposa tra un respiro e l'altro finché è confortevole, concentrando la mente e lo sguardo nel punto fra le sopracciglia. Ripeti questo esercizio diverse volte.



L'olio di mandorle è un eccellente rimedio per questa pressione generale nel cervello; può essere frizionato sul cuoio capelluto. Se il disturbo è serio, lava i capelli tutte le sere e friziona il cuoio capelluto con olio di mandorle. (Sarebbe consigliabile proteggere il cuscino con un asciugamano.) Le mandorle sono benefiche per l'intero sistema nervoso; si possono mangiare intere o macinate con un po' di succo di limetta, miele e acqua.

Se la pressione è troppo forte, medita di meno per alcuni giorni e non meditare tardi la notte. Indossa un cappello quando ti esponi al sole e cerca, se possibile, di evitare di pensare troppo intensamente. Evita di leggere e di risolvere problemi. Semplicemente, distogli la mente fino a quando la pressione diminuisce. L'esercizio fisico all'aperto sarà prezioso in questi casi, specialmente se hai la possibilità di andare al mare o in montagna. È sorprendente quanto possa diventare lucida la mente di coloro che abitano in città quando riescono a evadere nella campagna anche solo per mezza giornata.

Un'altra pratica può dimostrarsi utile nel caso di pressione al cervello: siediti in *Vajrasana*, serra i pugni ed esercita con le mani una pressione sullo stomaco all'incirca all'altezza dell'ombelico. Piegati in avanti in *Balasana*, appoggiando la testa a terra e rimani in questa posizione per almeno un minuto.

Il mal di testa è spesso causato da disturbi alimentari quali la costipazione. Lo stomaco dovrebbe essere mantenuto vuoto e ben funzionante non solo per la salute dello stomaco stesso, ma anche della testa e dell'intero corpo.

☞ Tratto da *Raja Yoga*, Ananda Edizioni ☞